

ABSTRAK

Triyosa Mayang Sari: Pengaruh Latihan *Jump To Box dan Naik Turun Tangga* Intesitas Sub Maximal (85% DN MAX) Terhadap Peningkatan Power otot Tungkai Atlet Bolabasket Club Omega Kota Payakumbuh

Penelitian ini diawali berdasarkan observasi lapangan, masih ditemukan beberapa fenomena pada atlet bola basket putra Club Omega Kota Payakumbuh yang menyebabkan kemampuan bermainnya kurang maksimal. Keadaan ini diprediksi salah satu dipengaruhi oleh rendahnya kemampuan kondisi fisik atlet. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Jump To Box dan Naik Turun Tangga* Intesitas Sub Maximal (85% DN MAX) Terhadap Peningkatan Power otot Tungkai Atlet Bolabasket Club Omega Kota Payakumbuh.

Jenis penelitian adalah eksperimen semu (Quasi Experiment), dengan Populasi atlet basket putra klub Omega usia 17 tahun yang aktif mengikuti latihan berjumlah 20 orang. Semua populasi dijadikan sampel. Artinya penelitian ini merupakan penelitian populasi. Instrumentasi yang digunakan penjarangan untuk data adalah vertical jump test (daya ledak otot tungkai diinterpretasi melalui Lewis Nomogram dengan formula $P = \sqrt{4,9 (\text{weight}) * \sqrt{D}}$).

Hipotesis yang diajukan yaitu (1) Terdapat pengaruh signifikan latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. (2) Terdapat pengaruh signifikan latihan *naik turun tangga* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai, (3) Latihan *naik turun tangga* lebih baik di bandingkan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Data di analisis dengan statistik pada signifikansi 0,05 melalui uji t-tes.

Hasil analisis diperoleh T-test (uji beda dua sampel berpasangan) adalah (1). Terdapat pengaruh signifikan latihan *jump to box* terhadap peningkatan daya ledak otot. Hasil analisis *paired t-test* pada signifikansi 0.05α , diperoleh harga $t_{\text{hit}} = 26.899 > t_{\text{tab}} 2.228$, (2). Terdapat pengaruh signifikan latihan *naik turun tangga* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai. Hasil analisis *paired t-test* pada signifikansi 0.05α , diperoleh harga $t_{\text{hit}} = 60.692 > t_{\text{tab}} 2.228$, dan Independent sampel T-test (uji beda kelompok sampel bebas yaitu kelompok latihan *Jump to Box* dan *Naik turun tangga*) peningkatan daya ledak otot tungkai. Hasil analisis diperoleh harga $t_{\text{hit}} = 0.090 < t_{\text{tab}} 2.228$, menyatakan bahwa rerata pengukuran variabel sangat lemah atau tidak signifikan (tidak berbeda nyata).